



**CORSA**

**PROGRAMMI DIDATTICI**

**SIRI** Scuola Italiana Roller International

Approvato dal Consiglio Federale con delibera n. 160 del 22 novembre 2018

## Sommario

percorso formativo E PROGRAMMAZIONE TECNICA .....	3
FORMAZIONE DI BASE.....	3
LIVELLI TECNICI .....	3
CORSI.....	3
ALLENATORE 1° LIVELLO .....	3
ALLENATORE 2° LIVELLO. ....	4
ALLENATORE 3° LIVELLO .....	4
ALLENATORE 4° LIVELLO .....	5
NORME GENERALI PER TUTTI I CORSI.....	6
CORSI DI AGGIORNAMENTO .....	6
PROGRAMMA GENERALE DI STUDIODEI 3 LIVELLI .....	6
CALCOLO DEI CREDITI.....	9

## **PERCORSO FORMATICO E PROGRAMMAZIONE TECNICA**

---

1.1 Secondo quanto previsto all'articolo 2 lettera a) del Regolamento Generale SIRI, i programmi didattici e la programmazione dell'attività annuale ed i contenuti tecnici sono proposti da SIRI Corsa in collaborazione con il Settore Tecnico, tenuto conto delle linee guida descritte dallo SNaQ (Sistema Nazionale di qualifiche dei Tecnici Sportivi) del CONI. Il Direttore Tecnico è il responsabile della programmazione annuale.

### **FORMAZIONE DI BASE**

---

La formazione di base per i tecnici di pattinaggio corsa, in virtù del riconoscimento dell'attività svolta nel mondo sportivo e/ nel mondo specifico del pattinaggio corsa, viene caratterizzata da due tipologie di percorso. La modalità di ingresso nel Curricolo di Formazione dell'Allenatore attraverso il riconoscimento come crediti formativi dell'attività in precedenza, viene messa in evidenza attraverso:

#### **PRECORSO A:**

Tutti gli aspiranti tecnici che rientrano nella definizione dell' articolo 7 del Regolamento Generale SIRI.

#### **PERCORSO B:**

Tutti gli aspiranti tecnici che non sono in possesso dei requisiti richiesti per il percorso formativo di tipo A devono necessariamente rientrare nelle specifiche dettate nell' articolo 4 del Regolamento Generale SIRI.

### **LIVELLI TECNICI**

---

I livelli tecnici federali prevedono diverse figure professionali differenziate per competenze, conoscenze e ruoli:

- ALLENATORE di 1° livello
- ALLENATORE di 2° livello
- ALLENATORE di 3° livello
- ALLENATORE di 4° livello

### **CORSI**

---

#### **ALLENATORE 1° LIVELLO**

1. L'attività dell'Allenatore 1° livello si rivolge alle categorie giovanissimi/esordienti e si concretizza nell'insegnamento degli aspetti più semplici e basilari che compongono la disciplina del pattinaggio corsa.
2. Questi deve dimostrare di conoscere il Regolamento Tecnico FISR ed i relativi mezzi e metodi di sviluppo più indicati per queste fasce di età allo scopo di un armonioso sviluppo psico – fisico del giovane atleta.
3. In tale ottica, le informazioni e la cultura di carattere generale riguardante i principi biologici, fisiologici, psicologici e pedagogici dello sviluppo umano e dell'allenamento sono di fondamentale importanza nella formazione degli

allenatori giovanili, i quali dovranno comprenderne l'importanza e dimostrarne la competenza applicativa.

4. Gli aspetti propedeutici della loro opera con i giovanissimi/esordienti prevedono una programmazione a lungo termine, caratteristica dell'avviamento allo sport.

### **Esame finale**

La verifica finale consisterà in due fasi:

- 1) la compilazione di un questionario ed un eventuale colloquio al termine del corso;
- 2) il successivo invio alla SIRI di un elaborato che preveda lo sviluppo di uno o più degli argomenti trattati durante il corso.

### **ALLENATORE 2° LIVELLO.**

1. L'attività dell'Allenatore 2° livello si rivolge alle categorie ragazzi/ragazzi 12/allievi e si concretizza nell'insegnamento degli aspetti progressivamente più evoluti che compongono la disciplina del pattinaggio corsa.
2. Questi deve dimostrare di conoscere il Regolamento Tecnico FISR ed i relativi mezzi e metodi di sviluppo più indicati per queste fasce di età allo scopo di un armonioso sviluppo psico – fisico dell' atleta agonista.
3. In tale ottica, le informazioni e la cultura di carattere generale riguardante i principi biologici, fisiologici, psicologici e pedagogici dello sviluppo umano e dell'allenamento sono di fondamentale importanza nella formazione degli allenatori delle sopra citate categorie, i quali dovranno comprenderne l'importanza e dimostrarne la competenza applicativa.
4. Gli aspetti propedeutici della loro opera con queste categorie che prevedono una programmazione più a lungo termine, caratteristica del consolidamento della disciplina sportiva.
5. Requisiti per l'ammissione al corso:
  - Presentare il modulo firmato da un Allenatore di 3° livello attestante nr. 60 ore di tirocinio relativo alla gestione ed alla programmazione dell'attività delle categorie ragazzi/ragazzi 12/allievi.
  - Attestazione di partecipazione ad uno stage federale o ad un Raduno della Nazionale o ad un Corso di Aggiornamento a firma del Responsabile SIRI o del Commissario Tecnico o del delegato Tecnico Federale incaricato.

### **Esame finale**

La verifica finale consisterà nella compilazione di un questionario ed un eventuale colloquio al termine del corso.

### **ALLENATORE 3° LIVELLO**

6. L'attività dell'Allenatore 3° livello si rivolge alle categorie junior/senior e si concretizza nell'insegnamento degli aspetti più complessi e sofisticati tecnico-tattici e fisiologici che compongono la disciplina del pattinaggio corsa.
7. Questi deve dimostrare di conoscere il Regolamento Tecnico FISR ed i relativi mezzi e metodi di sviluppo più indicati per queste fasce di età allo scopo di un armonioso sviluppo psico – fisico dell' atleta evoluto.

8. In tale ottica, le informazioni e la cultura di carattere generale riguardante i principi biologici, fisiologici, psicologici e pedagogici dello sviluppo umano e dell'allenamento sono di fondamentale importanza nella formazione degli allenatori delle sopra citate categorie, i quali dovranno comprenderne l'importanza e dimostrarne la competenza applicativa.
9. Gli aspetti propedeutici della loro opera con queste categorie che prevedono una programmazione d'élite, caratteristica degli atleti di alto livello.
10. Requisiti per l'ammissione al corso:
  - Presentare il modulo firmato da un Allenatore di 3° livello attestante nr. 60 ore di tirocinio relativo alla gestione ed alla programmazione dell'attività delle categorie junior/senior.
  - Attestazione di partecipazione ad uno stage federale o ad un Raduno della Nazionale o ad un Corso di Aggiornamento a firma del Responsabile SIRI o del Commissario Tecnico o del delegato Tecnico Federale incaricato.

### **Esame finale**

La verifica finale consisterà nella compilazione di un questionario ed un eventuale colloquio al termine del corso.

### **ALLENATORE 4° LIVELLO**

11. L'attività dell'Allenatore 4° livello è la qualifica federale di più alto livello e si concretizza nel consolidamento e nell'approfondimento delle conoscenze acquisite nei corsi precedenti relativamente a tutti gli ambiti della disciplina del pattinaggio corsa.
12. Svolge compiti di elevata complessità e di direzione tecnica, operando con team che partecipano a competizioni nazionali ed internazionali. Gestisce e coordina programmi di formazione, di ricerca del talento, di promozione delle attività. Progetta, conduce, indirizza o coordina programmi di ricerca tecnico-scientifica.
13. L'acquisizione del 4° Livello sarà requisito necessario sia per intraprendere eventuali percorsi formativi internazionali sia per l'ottenimento dell'idoneità alla docenza in caso di convocazioni in nazioni estere affiliate alla World Skate.
14. Requisiti per l'ammissione al corso:
  - Sono ammessi a partecipare al corso di 4° Livello tutti i tecnici in possesso della qualifica di 3° Livello.
  - Attestazione di partecipazione ad uno stage federale o ad un Raduno della Nazionale o ad un Corso di Aggiornamento a firma del Responsabile SIRI o del Commissario Tecnico o del delegato Tecnico Federale incaricato.

### **Esame finale**

La verifica finale al termine del corso consisterà nella compilazione di un questionario, in un colloquio e nella discussione di un progetto personale relativo al sopra descritto punto 12, presentato in formato Power Point da 15 a 30 slide, da inviare almeno 30gg prima dell'inizio del corso a "e-mail dedicata".

## **NORME GENERALI PER TUTTI I CORSI**

---

Al termine degli esami coloro che non saranno ritenuti idonei potranno effettuare un esame di recupero il giorno dell'accREDITAMENTO al corso successivo previa domanda alla SIRI.

I campioni del mondo senior degli ultimi 5 anni sono esonerati dal pagamento della quota di iscrizione ai corsi.

La valutazione del questionario d'esame (a risposta multipla) è la seguente:

- Dal 100% all'80% delle risposte corrette – Idoneo
- Dal 79% all'60% delle risposte corrette – Ulteriore verifica orale
- Dal 59% allo 0% delle risposte corrette – Non idoneo

## **CORSI DI AGGIORNAMENTO**

---

L'istituzione dei Corsi di Aggiornamento hanno lo scopo di elevare la qualità e la professionalità dell'insegnamento finalizzata alla crescita del livello tecnico del Pattinaggio Corsa e sono organizzati dalla FISR in sede nazionale o dalla World Skate in sede internazionale.

L'accesso ai corsi d'aggiornamento è obbligatorio per i tecnici in possesso del 3° livello mentre per gli allenatori di livello più basso i corsi di aggiornamento potranno servire come equivalente della partecipazione a stage o raduno, sempre debitamente firmati dal Responsabile SIRI o dal Commissario Tecnico o, in mancanza di figure su indicate, dal delegato Tecnico Federale incaricato.

Gli allenatori di 1° e 2° livello che non abbiano frequentato corsi di livello successivo da più di 2 (due) anni dal conseguimento della qualifica possono scegliere se proseguire il loro percorso formativo partecipando ai corsi di livello superiore oppure frequentare un corso di Aggiornamento e mantenere il livello raggiunto.

L'istituzione dei corsi d'aggiornamento è funzionale all'acquisizione di competenze specifiche ed alla futura costituzione di una figura societaria garante di qualità e competenza tecnica. Tutti gli allenatori che operano ed esercitano l'attività in ambito federale e non, hanno l'obbligo di partecipazione ad almeno due corsi di aggiornamento ogni 4 (quattro) anni.

Coloro che non frequenteranno il corso di aggiornamento obbligatorio non saranno inseriti nell'Albo dei Tecnici; ciò significa che non potranno accompagnare gli atleti a nessun campionato o manifestazione federale sia a carattere regionale, nazionale o internazionale e non potranno svolgere alcuna attività.

## **PROGRAMMA GENERALE DI STUDIODEI 3 LIVELLI**

---

- Metodologia dell'insegnamento
- Metodologia dell'allenamento
- Aspetti teorici, tecnici e pratici del pattinaggio corsa
- Presupposti teorici del movimento
- Storia ed evoluzione del pattinaggio corsa
- Cinematografia e fotografia sportiva e analisi tecnica
- Cinematografia e fotografia sportiva e analisi tattica
- Osservazione tecnico tattica dell'atleta, in toto
- Capacità di previsione ed anticipazione della prestazione, in termini relativi ed assoluti

- Tattica di gara nelle differenti prove prestantive
- Tattica di gare in pista piana
- Tattiche di gara in pista sopraelevata
- Tattiche di gara su strada e di maratona
- Tattica delle prove a cronometro, e gestione risorse prestantive
- Tattica dell'ultimo giro
- Tattica della volata
- Tattica della spaccata
- Test atletici da campo
- Test indicativi specifici
- Preparazione fisica generale
- Preparazione fisica generale con indirizzo specifico
- Preparazione fisica speciale con indirizzo specifico
- Sicurezza dell'atleta in allenamento ed in gara
- Organizzazione e gestione degli allenamenti in pista piana
- Organizzazione e gestione allenamenti in pista sopraelevata
- Organizzazione e gestione allenamenti in circuiti stradali
- Organizzazione ed allenamenti in strade aperte alla circolazione
- L'allenamento in pianura
- L'allenamento in salita
- L'allenamento con i pattini e con i sovraccarichi
- L'allenamento in salita
- L'allenamento in discesa
- L'allenamento dietro motore
- L'allenamento con la bici, quando, come e perché
- L'allenamento di atletica, quando, come e perché
- La programmazione dell'allenamento
- La programmazione delle gare
- L'importanza delle gare, quali gare, quante gare
- La funzione degli avversari nella scelta dell'allenamento di gara
- Elementi di fisica generale
- Elementi di biomeccanica generale
- Elementi di biomeccanica del pattinaggio
- Elementi di alimentazione di base
- Elementi di psicologia sportiva
- Alimentazione pre-allenamento e pre-gara
- Integrazione ed integratori alimentari
- Idratazione e reidratazione
- La comunicazione atleta allenatore
- La comunicazione allenatore-dirigente sportivo
- La comunicazione allenatore-genitore
- Monitoraggio dell'allenamento
- Ricerca dei giovani talenti
- Progettualità per le scuole.
- Gestione del primo soccorso
- L'infortunio sportivo: prevenzione
- Norme e regolamenti FIHP

- Responsabilità civile in caso di infortunio
- Normativa giuridica e fiscale delle asd
- Il doping e norme Wada, NADO
- Riscaldamento specifico pre-allenamento e pre-gara
- Lo stretching specifico per il pattinaggio.
- L'osservazione in allenamento ed in gara
- Il recupero fisico, differenti metodi di recupero con o senza strumentazione fisica
- Il recupero mentale: training autogeno
- Il recupero da un infortunio.

### **Aspetti tecnici**

- Conoscenza dell'attrezzatura: scarpa, pattino, ruote, cuscinetti
- Manutenzione dell'attrezzatura: montaggio e smontaggio
- Tecnica dell'apprendimento di base per il pattinaggio
- Differenti tecniche specifiche e scuole internazionali messe a confronto teorico e pratico.

### **Aspetti pratici**

- Metodologia dell'apprendimento di base per il pattinaggio:
- Pattinare in avanti/ dietro e frenate
- Posizione a seggiolino
- Controllo dei fili interni ed esterni
- Direzione della spinta
- Partenza avanti (frontale)
- Frenata a due pattini e ad un pattino dietro
- Rettilineo a pattini pari
- Rettilineo a pattini divaricati sagittalmente
- Rettilineo su un piede
- Curva a due pattini
- Curva su un pattino
- Cadere e rialzarsi
- Salti e sottopassi
- Slalom a piedi pari
- Slalom su un piede
- Bilanciato avanti.
- Bilanciato dietro
- Salto 180°-360°
- Salto ostacolo 50 cm
- Salto in lungo 100 cm
- Passo incrociato
- Direzione della spinta
- Pista piana: teoria e pratica
- Pista sopraelevata: teoria e pratica
- Tecnica in rettilineo: posizione del corpo
- Tecnica in curva: posizione del corpo
- Balance e trasferimento del baricentro
- Tecnica partenza di cronometro e sprint
- La staffetta



- L'inseguimento
- La spaccata.

## CALCOLO DEI CREDITI

Come da indicazioni dello SNaQ si assegna il seguente numero dei crediti riferito a ciascun livello:

Allenatore di 1 Livello:	10 Crediti
Allenatore di 2 Livello:	20 Crediti
Allenatore di 3 Livello:	20 Crediti
Allenatore di 4 Livello:	50 Crediti

<b>LIVELLO 1</b>					
<b>ALLENATORE DI 1° LIVELLO</b>					
Lezioni frontali condotte da docenti SIRI:					26 ore
Studio a casa:					104 ore
Elaborato Finale:					110 ore
Totale:					240 ore
<b>Unità Didattica = UD</b>		<b>UD 1.1</b> Normative FISR e ASD	<b>UD 1.2</b> Avviamento, Tecnica e Preparazione fisica di base	<b>UD 1.3</b> Metodologia dell'allenamento e biomeccanica	Elaborato Finale
<b>Attività Guidate da Docente</b>	Lezioni Teoriche	2 ore	6 ore	8 ore	
	Lezioni Teorico-Pratiche		10 ore		
<b>Studio Personale</b>	Studio a Casa	8 ore	24 ore	32 ore	
	Produzione Testi o Elaborati				4,6 crediti
<b>Pratica Personale</b>	Pratica		40 ore		
<b>Totale Ore</b>		10 ore	80 ore	40 ore	
<b>Equivalente Crediti</b>		0,4 crediti	3,3 crediti	1,7 crediti	4,6 crediti

## LIVELLO 2

### ALLENATORE DI 2° LIVELLO

Lezioni frontali condotte da docenti SIRI:	42 ore
Studio a casa:	168 ore
Tirocinio:	60 ore
Elaborato finale:	198 ore
Stage federale o Raduno nazionale	12 ore
Totale:	480 ore

Unità Didattica = UD		<b>UD 1.1</b> Normative FISR e Psicologia	<b>UD 1.2</b> Tecnica, Preparazione fisica e Tattica di gara	<b>UD 1.3</b> Metodologia dell'allenamento e Biomeccanica	Elaborato Finale, Tirocinio, Stage e Raduni
<b>Attività Guidate da Docente</b>	Lezioni Teoriche	8 ore	6 ore	20 ore	
	Lezioni Teorico-Pratiche		8 ore		
<b>Studio Personale</b>	Studio a Casa	32 ore	24 ore	80 ore	
	Produzione Testi o Elaborati				8,2 crediti
<b>Pratica Personale</b>	Pratica		32 ore		
<b>Stage federale Raduni nazionale</b>					12 ore
<b>Tirocinio</b>					60 ore
<b>Totale Ore</b>		40 ore	70 ore	100 ore	
<b>Equivalente Crediti</b>		1,6 crediti	3,0 crediti	4,2 crediti	11,2 crediti

**LIVELLO 3****ALLENATORE DI 3° LIVELLO**

Lezioni frontali condotte da docenti SIRI:	42 ore
Studio a casa:	168 ore
Tirocinio:	60 ore
Elaborato finale:	198 ore
Stage federale o Raduno nazionale	12 ore
<b>Totale:</b>	<b>480 ore</b>

<b>Unità Didattica = UD</b>		<b>UD 1.1</b> Normative FISR e Psicologia	<b>UD 1.2</b> Tecnica, Preparazione fisica e Tattica di gara	<b>UD 1.3</b> Metodologia dell'allenamento e Biomeccanica	Elaborato Finale, Tirocinio, Stage e Raduni
<b>Attività Guidate da Docente</b>	Lezioni Teoriche	8 ore	6 ore	20 ore	
	Lezioni Teorico-Pratiche		8 ore		
<b>Studio Personale</b>	Studio a Casa	32 ore	24 ore	80 ore	
	Produzione Testi o Elaborati				8,2 crediti
<b>Pratica Personale</b>	Pratica		32 ore		
<b>Stage federale Raduni nazionale</b>					12 ore
<b>Tirocinio</b>					60 ore
<b>Totale Ore</b>		40 ore	70 ore	100 ore	
<b>Equivalenti Crediti</b>		1,6 crediti	3,0 crediti	4,2 crediti	11,2 crediti

**LIVELLO 4****ALLENATORE DI 4° LIVELLO**

Lezioni frontali condotte da docenti SIRI:	52 ore
Studio a casa:	208 ore
Pratica a casa:	450 ore
Progetto personale:	478 ore
Stage federale o Raduno nazionale	12 ore
<b>Totale:</b>	<b>1.200 ore</b>

<b>Unità Didattica = UD</b>		<b>UD 1.1</b> Normative FISR e Psicologia	<b>UD 1.2</b> Tecnica, Preparazione fisica e Tattica di gara	<b>UD 1.3</b> Metodologia dell'allenamento, Biomeccanica e Analisi studi scientifici SdS/ FISR.	Elaborato Finale, Tirocinio, Stage e Raduni
<b>Attività Guidate da Docente</b>	Lezioni Teoriche	10 ore	10 ore	24 ore	
	Lezioni Teorico- Pratiche		8 ore		
<b>Studio Personale</b>	Studio a Casa	40 ore	40 ore	96 ore	
	Produzione Testi o Elaborati				19,9 crediti
<b>Pratica Personale</b>	Pratica		32 ore		450 ore
<b>Stage federale Raduni nazionale o Aggiornamento</b>					12 ore
<b>Totale Ore</b>		50 ore	90 ore	120 ore	
<b>Equivalente Crediti</b>		2,1 crediti	3,8 crediti	5 crediti	39,1 crediti